

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



/О.И. Городишенина

30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

протокол от 30 августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

приказ от 30 августа 2024 г.
№ 01- 06/244

Орсаг
Юлия
Витальевна

Подписано
цифровой подписью:
Орсаг Юлия
Витальевна
Дата: 2024.09.10
08:41:25 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 10-11 классов

(ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Отличительные особенности программы заключаются в том, на занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, баскетбол и волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по спортивным играм.

Цель курса: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в спортивные игры, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная.

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

1. Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

2. Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

3. Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам,

приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления (история о видах спорта, правила игр).	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния	1
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Волейбол (история о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
12.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
13.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
14.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
15.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
16.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
17.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
18.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
19.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
20.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
21.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
22.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
23.	Футбол (история, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
24.	Стойки и перемещения	1
25.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
26.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с	1

	места, с одного-двух шагов.	
27.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1
28.	Прием и остановка мяча.	1
29.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
30.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1
32.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
33.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
34.	Учебная игра.	1
ИТОГО:		34